

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа № 3
имени Героя Советского Союза Алексея Павловича Чурилина»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
От « 15 » мая 2024г.
Приказ № 84 от 15.05.24г.



Утверждено:
директор МОАУ «СОШ №3»
Т.Н. Елисева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 21 день

Адресат программы: учащиеся младших классов МОАУ «СОШ №3»
от 7 до 18 лет.

Объем программы: 9 часов.

Срок реализации программы: 21 день

Режим занятий:

Продолжительность занятий для обучающихся:

3 занятия в неделю. Число обучающихся

учебной группе составляет от 10 до 20 человек.

Форма обучения: очная.

Автор –составитель:
Владимилова Татьяна Николаевна
учитель начальных
высшей квалификационной категории

Бузулук, 2024 г

Занятия музыкально-ритмической деятельностью способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции психического и физического развития младших школьников средствами музыкально-ритмической деятельности. В ходе занятия ритмикой развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Новизна образовательной общеразвивающей программы в новой методике работы с детьми – ритмика и балетная гимнастика преподаются детям в игровой легкоусвояемой форме.

Особенность данной программы в творческом мышлении учащихся. В каждом занятии отведено время на то чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои.

Адресат программы: учащиеся младших классов МОАУ «СОШ №3» от 7 до 17 лет.

Объем программы: 9 часов.

Срок реализации программы: 21 день

Режим занятий:

Продолжительность занятий для обучающихся 7 – 17 лет – 40 минут, 3 занятия в неделю. Число обучающихся одновременно находящиеся в учебной группе составляет от 10 до 20 человек.

Форма обучения: очная.

Виды занятий. В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы обучающихся

Теоретическая работа по программе предусматривает:

- беседы о правилах по технике безопасности;
- беседы об истории возникновения и развития танца; - беседы о характере музыкальных произведений;
- беседы о знакомстве со сценой и культуре поведения на сцене и за кулисами.

Практическая работа:

- разминка в начале каждого занятия, которая направлена на разогрев всех мышц;
- постановочная работа (изучение танцевальных движений, разводка номера, исполнение движений и хореографических постановок). Большое место в образовательном процессе для обучающихся дошкольного возраста занимает игра (психологическая потребность осмысления новых знаний через игры). На занятиях педагог использует музыкально-ритмические, коммуникативные игры («Угадай, кто поет», «Цыплята и кот», «Вертелочки», «Ворота», и другие).

Практическая значимость насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Отличительная особенность программы. Программа основана на интеграции танца и ритмики

Цель: Укрепление здоровья и физическое развитие детей средствами хореографического искусства, развитие художественного вкуса в атмосфере творческого комфорта

Программа реализует следующие **задачи:**

Обучающие:

- Приобретение теоретических знаний и практических умений в ритмике: танцевальные шаги, строевые упражнения, хореографические упражнения, танцевальные и ритмические комбинации, позиции и т.д.
- Приобретение умений соотносить движения с ритмом музыки

Развивающие:

- Развивать чувство ритма
- Развивать двигательные способности, культуру выполнения движений
- Развивать физические данные (мышечная сила корпуса и ног, пластика тела, выворотность, правильная осанка, гибкость и грацию);
- Развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Развивать творческое воображение и эмоциональное артистическое исполнение;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- формирование деловых, личностных качеств (ответственность, пунктуальность, дисциплина, аккуратность);
- формирование толерантного отношения между детьми;
- формирование психических процессов (память, внимание, мышление);
- формирование способности к самоанализу;
- формирование интереса к музыке и танцам.

Содержание Программы направлено на формирование танцевальных знаний, умений и навыков, совмещение движения и музыки, которые несут в себе игру с ритмом, с откликом движения в звуке.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование темы	Количество часов		
		в сего	те ория	пра ктика
1	Азбука музыкального движения	2	1	1
2	Элементы ритмической гимнастики	4	1	3
3	Танцевальные упражнения.	2	1	1
4	Коллективный танец (флеш-моб)	1		1
всего		9	3	6

Тема 1. Азбука музыкального движения – 2 часа

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях. Жанр танца.

Язык танца.

Практика. Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий).

Тема 2. Элементы ритмической гимнастики - 4 часа

Теория. Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте. Ритм, ритмический рисунок.

Практика. Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.

Тема 3. Танцевальные упражнения - 2 часа

Теория. Что такое классический танец? Основные позиции рук и ног в классическом танце.

Практика. Упражнения для выворотности ног, выработки осанки. Знакомство с новыми движениями.

Тема 4. Коллективный танец (флеш-моб)– 2 часа

Теория. Современные танцы.

Практика. Движения в группе, положение рук, характерные танцевальные движения.

РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- знание простых комбинированных движений;
- знание простых музыкальных размеров 2\4, 3\4, 4\4 и владеть ритмическим рисунком исполнения движений;
- знание движений, выученных за год;
- знание названий движений и танцев;
- знание диско-танцев, выученных за год;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение координировать движения;

Личностные:

- улучшенные физические данные;
- ведение здорового образа жизни;
- целеустремленность, трудолюбие, выносливость, ловкость, координация

Метапредметные:

- мотивация к образовательной деятельности;
- чувство ответственности;
- самоконтроль

Материальные средства:

- Учебный кабинет, актовый зал; детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки); наглядные демонстрационные пособия.

Комплект звуковой аппаратуры, ноутбук.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь:

- Коврики для занятий на полу;
- флеш-накопители, бумага А4 упаковка;
- Шорты спортивные, футболка, носки, джазовки;
- Купальник спортивный, юбка балетная;

Информационное обеспечение:

- Ноутбук и Интернет-подключение;
- Коллекция цифровых образовательных ресурсов по хореографии;
- Аудиозаписи и фонохрестоматии;
- Видеофильмы с записью балльных танцев.

Методическое обеспечение:

- Дидактический и раздаточный материал;
- Комплекты методической и теоретической литературы в соответствии с направлением деятельности;
- Материалы из Интернета;
- Обучающие видеоматериалы.

Литература

1. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский Композитор, 1991.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М: ВАКО, 2007.
3. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учебно-методическое пособие - М.: Издательство «Глобус», 2009.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис Пресс, 1999.